



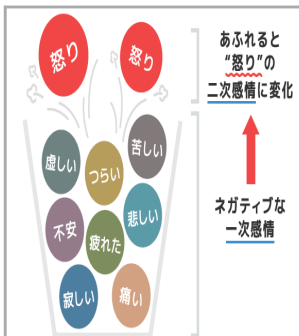
## 「怒りをパワーに変えた、平野歩夢選手」

- 北京五輪スノーボード男子ハーフパイプで、金メダルを獲得した平野歩夢選手のコメントより。  
〈2回目を終えて〉

納得がいかなかったですね。正直、全然おかしいなと思って、どういうジャッジしているんだと。でも点数出ちゃっていたし、その場でどうこう言って変わる問題でもないの、結構もう正直自分の中では、笑えないというか、怒りが自分の中で出ちゃっていた部分が、いいスイッチになったのかな

〈気持ちを切り替えて3回目へ〉

3回目で、もう1個新しい技を用意していた。それを出すのか、同じランで完成度と高さを上げていくのか悩んでいて。やっぱり、滑り的には負けていないなと自分の中で再確認した時に、やっぱり負けていない気持ちは強かったから、そこで新しい技に挑戦するリスクもあった。ここは、やろうとしていることが自分も決められるか分からないトリックだったので。イメージというか、完成度、高さを意識した滑りを、イメージしていたことがきれいに3本目は決まった。



- 平野歩夢選手は、変えることのできない不満のジャッジに対して「怒り」の感情を表しました。しかし、「怒り」を爆発させることなく、新しい技に挑戦するリスクを避けて同じ滑りで勝負した結果、イメージしていた以上のパフォーマンスを発揮できました。
- 左図のようにネガティブな一次感情（辛い・不安・悲しい等）がコップから溢れると、「怒り」（二次感情）に変化します。例えば、帰宅の遅い子どもに対して、父親は何かあったのではないかと不安や心配な感情が湧き起こります。そして、帰宅したら叱りつけようと「怒り」の感情へと変化します。大事なことは、子どもに「怒り」をぶつけるのではなく、心配していたことを伝えることです。出来事はコントロールできませんが、考え方はコントロールできます。考え方が変われば感情も変えることができます。平野歩夢選手は自分でコントロールできないジャッジに振り回されず、「怒り」をコントロールできたので、人類史上最高難度のルーティン（演技構成）の完成につながりました。
- 第一感情に気付けると「怒り」の原因が分かり、自分の気持ちを伝えるためにどうしたらよいか考えることができます。「怒り」の感情を感じることは誰にでもあることで、決して悪いことはありません。「怒り」には、①他者を傷付けない、②物にあたらない、③自分を傷付けないという三つのルールがあります。この三つのルールを守りながら、自分に合った怒りをコントロールする方法（考え方や行動）を身に付けて上手に外に吐き出します。「怒り」の表し方は、自分で選べます。平野歩夢選手のように「怒り」を大きな力に変えられたら、よい結果が待っているかもしれません。

かづの校副校長 加賀谷 勝

## 〈怒り消火法クイズ〉

- 1 怒りの感情を感じることは悪いこと？ 悪い ・ 悪くない
- 2 怒りは何のためにある感情？  
a 相手を攻撃する b ケンカをするため c 自分を守るため
- 3 あなたを怒らせる一番の原因は？  
a 友達の態度 b 自分の思い込み
- 4 ムカッとしたとき してはいけないことは？  
a 反射的に何か言う b 深呼吸 c その場を離れる
- 5 怒りの3つのルールとは？  
① ( ) を傷付けない  
② ( ) にあたらない  
③ ( ) を傷付けない
- 6 あなたの怒りの消火法は？  
( )



### 答え

- 1 悪くない
- 2 c
- 3 b
- 4 a
- 5 ①相手 ②物 ③自分
- 6 例:リフレーミング(見方・考え方を変える)

アンダーログ(事実と気持ちを記録して、自分なりの対応策を考える)

怒りの温度計(怒りを客観的に把握して、数値に合わせて行動する)

タイムアウト(その場から離れて頭を冷やす 気分転換) ※水を飲む

ストレッチ(筋肉をほぐすとセロトニン物質が出て落ち着く)→手をグー・パー、肩を上下させる

魔法の呪文(自分を勇気づけるセルフトーク→「私ならできる」「絶対、大丈夫」)

お守り作戦(外の景色を見たり、ハンカチやズボン折り目に触ったりする)

深呼吸(最も簡単な方法→鼻からゆっくり4秒息を吸い、口から6秒かけて吐く)

